



# すずらん通信

2020年 8月発行 №59

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような陽射し。いよいよ夏本番です。

夏ならではの体験を思いっきり楽しみ、8月も元気にすごしていきたいですね。

本格的な暑さが始まったばかりですが、疲れもまたでやすい時期です。暑いと体力が落ち食欲もわかず、つい冷たい物ばかりを食べてしまいがちですが、暑さに負けない体づくりをするためにもしっかりとご飯を食べる工夫をしていきたいと思います。また一日の疲れを翌日に残さないよう、規則正しい生活を保つよう心掛けることも大切です。

すずらんルーム 0967-34-9026

## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



### 夏バテ STOP!

#### お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



## 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

### 鼻を大切に！ 鼻の役割とは…？

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

## 夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食物は欠かせません。

### ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。

### ピーマンと豚肉炒め

材料<2人分>

- ・豚モモ切り落とし(細切り)…150g
- ・にんにく…2片(薄切り)
- ・ピーマン(細切り)…2個
- 塩…少々
- ごま油…適量
- 醤油…小さじ2
- ・水溶性片栗粉…水大さじ1・小さじ1
- ・鰹節…お好みで

作り方

- ① にんにくをごま油で炒め、色づいてきたら、ピーマンと豚肉を入れ、火が通ったら塩と醤油で味を整えます。
- ② 味を整えたら水溶性片栗粉を加えさっと炒めたら火を止めます。器に盛りお好みで鰹節をかけたら完成です。

